



# 学校給食予定献立表



令和6年 5月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	パクリ質 (g)	脂質 (g)	
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
1	水	ごはん 牛乳 酢豚 ハンパンジー	こめ・さとう・でんぷ ん・ドレッシング・あぶ ら	ぎゅうにゅう・とりにく・ ふたにく・うすらたまご	きゅうり・しょうが・たけの こ・たまねぎ・にんじん・ピー マン・きくらげ	639	30.5	19.5	
2	木	ごはん 牛乳 じゃがいものそばろ煮 切干大根の酢の物	☆かしわも ち	こめ・あぶら・かしわも ち・こま・さとう・じゃ がいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	きゅうり・にんじん・たまね ぎ・だいこん・こんにゃく・え だまめ・すだち	724	23.3	18.1
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め ポテトオムレツ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ふたにく・ オムレツ	にんじん・きくらげ・ヤング コーン・にんにく・にら・たま ねぎ・キャベツ・しょうが	603	24.8	18.3
8	水	☆ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ	☆りんごゼ リー	ナン・ドレッシング・ゼ リー・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ ツナ・だいず・ぎゅうにく	にんにく・たまねぎ・しょう が・しめじ・ごぼう・グリーン ピース・きゅうり・コーン・に んじん	620	29.3	25.3
9	木	たけのこごはん 牛乳 豚汁 さわらの緑茶揚げ	天つゆ	こめ・あぶら・じゃがい も・てんぷらこ	ぎゅうにゅう・みそ・ふた にく・さわら	しいたけ・たけのこごはんのも と・たまねぎ・にんじん・ね ぎ・りょくちや	647	29.2	19.6
10	金	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 野菜とひじきのナッツあえ		こめ・アーモンド・さ とう	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・とりにく・なまあげ・ ひじき	たまねぎ・さやいんげん・キャ ベツ・こまつな・こんにゃく・ にんじん	589	26.1	16.8
13	月	ごはん 牛乳 焼肉 チヂミ		こめ・さとう・あぶら・ ちぢみ・こまあぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ぎゅ うにく・ふたにく	にんにく・ピーマン・にんじ ん・たまねぎ・しょうが・キャ ベツ・ヤングコーン	620	25.0	18.2
14	火	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりとわかめの酢の物	ぶりかけ	こめ・こま・さとう・ じゃがいも	ぎゅうにゅう・しらすぼ し・ちくわ・にくだんこ・ わかめ	にんじん・えだまめ・きゅう り・こんにゃく・すだち・たま ねぎ	617	24.4	16.6
15	水	ごはん 牛乳 もち麦入りスープ 鶏肉のにらソース		こめ・でんぷん・もちむ ぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ ベーコン・いんげんまめ	にんじん・にら・キャベツ・こ まつな・たまねぎ	674	25.5	24.5
16	木	ごはん 牛乳 たけのこのきんぴら さけのマヨネーズ焼き		こめ・さとう・マヨネ ーズ・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあ げ・ふたにく・さけ	にんじん・パセリ・たまねぎ・ たけのこ・さやいんげん・ごぼ う	644	31.0	21.5
17	金	ごはん 牛乳 新玉ねぎのハヤシチュー フルーツミックス		こめ・バター・あぶら・ さとう・ゼリー・こむぎ こ	ぎゅうにゅう・ふたにく	もも・しめじ・にんにく・にん じん・パインアップル・みか ん・グリーンピース・たまねぎ	668	23.5	18.5
20	月	ごはん 牛乳 ふしめん汁 アジフライ ポイルキャベツ	タルタル ソース	こめ・あぶら・タルタル ソース・ふしめん	ぎゅうにゅう・わかめ・あ ぶらあげ・ちくわ・アジフ ライ	キャベツ・だいこん・たまね ぎ・にんじん・ねぎ	623	22.3	19.5
21	火	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 春雨の中華和え		こめ・こま・こまあぶ ら・さとう・あぶら・は るさめ・でんぷん	ぎゅうにゅう・みそ・ふた にく・なまあげ	しめじ・グリーンピース・しょう が・にんじん・にんにく・たま ねぎ・きゅうり	695	28.6	25.2
22	水	☆食パン 牛乳 和風スパゲティ アスパラガスのサラダ	みかんジャ ム	パン・オリーブオイル・ ジャム・スパゲティ・ ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ・ペ ーコン・とりにく	アスパラガス・きゅうり・にん じん・コーン・こまつな・たま ねぎ・しいたけ	640	27.3	19.3
23	木	ごはん 牛乳 コーンソメスープ 照り焼きハンバーグ こふさいも		こめ・じゃがいも・でん ぷん・さとう	ぎゅうにゅう・ワイン ナー・ハンバーグ	たまねぎ・チンゲンサイ・にん じん・しょうが・コーン・きく らげ	662	24.1	19.6
24	金	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 いんげんのごまあえ		こめ・でんぷん・こま ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・うすらたま ご・みそ・とりにく	こんにゃく・しょうが・キャベ ツ・えだまめ・さやいんげん・ にんじん・たけのこ	627	24.9	21.7
27	月	ごはん 牛乳 五目汁 ちくわの二色揚げ		こめ・てんぷらこ・あぶ ら	ぎゅうにゅう・ふたにく・ どうふ・ちくわ・あぶらあ げ・あおのり	にんじん・チンゲンサイ・だい こん	612	28.0	17.6
28	火	ごはん 牛乳 筑前煮 さばのみそかけ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・と りにく・さば	にんじん・たけのこ・しょう が・しいたけ・こんにゃく・ご ぼう・えだまめ・れんこん	641	31.9	19.6
29	水	ごはん 牛乳 ホークピース コーンサラダ		こめ・ドレッシング・バ ター・さとう・じゃがい も	ぎゅうにゅう・ふたにく・ だいず	にんじん・たまねぎ・コーン・ きゅうり・キャベツ	616	25.0	16.1
30	木	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 いかのかりん揚げ		こめ・はるさめ・あぶ ら・でんぷん	ぎゅうにゅう・いか・ふた にく	にんじん・きくらげ・キャベ ツ・しょうが・たまねぎ・ね ぎ・ヤングコーン	638	30.7	17.8
31	金	三色そばろごはん 牛乳 もすくのすまし汁	☆プリン	こめ・さとう・プリン	ぎゅうにゅう・かまぼこ・ とりにく・たまご・もすく	にんじん・はくさい・グリーン ピース・えのきたけ・たまね ぎ・しょうが・こまつな	654	24.6	20.8

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g ☆印…学校配送です。  
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産

米・しいたけ・きゅうり